beurer Pulsómetro de frecuencia cardíaca

E

germanlengineering

PM 25

Instrucciones para el uso

top up yourlife

ÍNDICE

Volumen de suministro **2**

Instrucciones importantes **3**

Informaciones generales sobre el entrenamiento **5**

Funciones del pulsómetro de frecuencia cardíaca **7**

Transmisión de señales y principios de medición de los aparatos **8**

Puesta en operación **8**

Colocación del pulsómetro 8

Activar el pulsómetro desde el modo de ahorro de energía 8

Colocación de la correa pectoral 9

Manejo general del pulsómetro **10**

Botones del pulsómetro 10

Pantalla 11

Menús 12

Ajustes básicos **14**

Vista general 14

Introducir los datos personales 15

Ajustar la zona de entrenamiento 16

Ajustar unidades 17

Ajuste de la hora **18**

Visión general 18

Ajustar la hora y fecha 18

Ajustar el despertador 20

Registro del entrenamiento **21**

Visión general 21

Cronometrar tiempos de marcha 22

Restablecer el registro a cero (reset) 23

Resultados **24**
Visión general 24
Visualizar datos de entrenamiento 24
Datos técnicos y pilas **27**
Lista de abreviaturas **30**
Índice **32**

VOLUMEN DE SUMINISTRO

Pulsómetro de frecuencia cardíaca con pulsera	
Correa pectoral	
Correa tensora elástica (ajustable)	

Adicionalmente:

- Bolsa de almacenamiento
- Instrucciones de uso e instrucciones breves separadas

INSTRUCCIONES IMPORTANTES

Lea las siguientes instrucciones de uso detenidamente, guárdelas y póngalas también a disposición de cualquier otro usuario.

ⓘ Entrenamiento

- El presente producto no es un aparato médico. Es un instrumento para el entrenamiento que se ha desarrollado para medir y visualizar la frecuencia cardíaca humana.
- Tenga en cuenta que, en el caso de deportes arriesgados, el pulsómetro puede constituir una fuente adicional de lesiones.
- En caso de duda o de enfermedad, consulte al médico que lleva a cabo su tratamiento para saber cuáles deben ser sus propios valores de frecuencia cardíaca superior e inferior durante el entrenamiento, así como para conocer la duración y la frecuencia del mismo, pues de este modo podrá obtener óptimos resultados durante dicho entrenamiento.
- ATENCION: Es recomendable que las personas que sufren de cardiopatías y trastornos circulatorios, así como las que que llevan un marcapasos cardíaco consulten a su médico antes utilizar este pulsómetro de frecuencia cardíaca.

ⓘ Uso previsto

- El aparato está destinado exclusivamente para uso personal.
- El presente aparato debe usarse exclusivamente para el propósito para el que está concebido y del modo descrito en estas instrucciones de uso. Cualquier uso inadecuado/incorrecto puede entrañar un peligro. Por lo tanto, el fabricante declinará toda responsabilidad por los daños y perjuicios causados por un uso inadecuado o incorrecto.

- Este pulsómetro es hermético al agua. (véase capítulo "Datos técnicos")
- Es posible que se produzcan interferencias electromagnéticas. (véase capítulo "Datos técnicos")

Limpieza y cuidado

- Limpie de vez en cuando la correa pectoral, la cinta pectoral elástica y el pulsómetro con una solución de agua jabonosa. A continuación, enjuague todas las piezas con agua clara y séquelas cuidadosamente con un paño suave. La cinta pectoral elástica puede lavarse en la lavadora a 30° y sin suavizante. No seque la cinta pectoral en la secadora.
- Guarde la correa pectoral en un lugar limpio y seco. La suciedad afecta negativamente a la elasticidad y al funcionamiento del transmisor. El sudor y la humedad pueden hacer que el transmisor permanezca activado por la humedad de los electrodos, lo cual reduce la vida útil de la pila.

Reparación, accesorios y eliminación

- Antes del uso es necesario asegurarse que el aparato y sus accesorios no presenten daños exteriores. En casos de dudas, no los utilice y consulte a su distribuidor o bien a una de las direcciones del servicio postventa que se indican en este manual.
- Las reparaciones deben ser llevadas a cabo exclusivamente por el servicio de postventa o por agentes autorizados. ¡Nunca trate de reparar el aparato por sí mismo!
- Utilice el aparato únicamente con las piezas accesorias adjuntas.
- Evite el contacto con cremas solares o productos similares, pues estos pueden dañar las etiquetas impresas del aparato o las piezas de plástico.

- Elimine el aparato de acuerdo con la Directiva 2002/96/CE sobre Residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (WEEE = Waste Electrical and Electronic Equipment). Si tiene alguna duda diríjase a las autoridades competentes en la eliminación de desechos.

INFORMACIONES GENERALES SOBRE EL ENTRENAMIENTO

Este pulsómetro se usa para registrar el pulso humano. Gracias a sus diferentes posibilidades de ajuste, puede utilizarlo para apoyar su programa individual de entrenamiento y, al mismo tiempo, controlar el pulso. Recuerde controlar su pulso durante el entrenamiento pues, por una parte, podrá proteger su corazón contra sobrecargas (lo cual es aconsejable) y, por otra parte, podrá obtener un efecto óptimo con su entrenamiento. La tabla le proporciona algunas indicaciones sobre cómo seleccionar su zona de entrenamiento. La frecuencia cardíaca máxima se reduce a medida que avanza la edad. Por lo tanto, los datos relativos al pulso del entrenamiento dependerán siempre de la frecuencia cardíaca máxima. La frecuencia cardíaca máxima se calcula a partir de la siguiente fórmula:

220 – Edad = frecuencia cardíaca máxima

Por ejemplo, en el caso de una persona de 40 años, la frecuencia cardíaca máxima sería la siguiente: 220 - 40 = 180

	Zona de salud cardíaca	Zona de combustión de grasas	Zona de buena forma física	Sector de resistencia de fuerza	Entrenamiento anaerobio
Porcentaje de frecuencia cardíaca máxima	50-60%	60-70%	70-80%	80-90%	90-100%
Efecto	Fortalecimiento del sistema cardiovascular	La mayor parte de las calorías que quema el cuerpo está formada por grasas. Entrena el sistema cardiovascular, mejora la forma física.	Mejora la respiración y la circulación. Ideal para aumentar la resistencia básica.	Mejora la constancia en el ritmo y aumenta la velocidad.	Sobrecarga la musculatura de forma selectiva. Los deportistas aficionados pueden correr un gran riesgo si padecen una enfermedad: Peligro para el corazón
¿Apropiado para quién?	Ideal para principiantes	Control y reducción del peso	Deportistas aficionados	Deportistas aficionados, deportistas de competición	Sólo deportistas de competición
Entrenamiento	Entrenamiento regenerador		Entrenamiento para una buena forma física	Entrenamiento de resistencia de fuerza	Entrenamiento del área de desarrollo

Para ajustar su zona de entrenamiento individual, consulte el apartado "Ajustar zona de entrenamiento" del capítulo "Ajustes básicos".

FUNCIONES DEL PULSÓMETRO DE FRECUENCIA CARDÍACA

Funciones de pulso

- Medición de la frecuencia cardíaca con la exactitud de un ECG
- Transmisión: analógica
- Zona de entrenamiento individual ajustable
- Alarma acústica y visual, al abandonar la zona de entrenamiento
- Frecuencia cardíaca media (average)
- Frecuencia cardíaca máxima de entrenamiento
- Consumo de calorías en Kcal (jogging básico)
- Combustión de grasas en g/oz

Ajustes

- Sexo
- Peso
- Unidad de peso kg/lb
- Estatura
- Unidad de estatura cm/pulgadas

Funciones de tiempo

- Hora
- Calendario (hasta el año 2020) y día de la semana
- Fecha
- Alarma / Despertador
- Cronómetro

TRANSMISIÓN DE SEÑALES Y PRINCIPIOS DE MEDICIÓN DE LOS APARATOS

Gama de recepción del pulsómetro

Su pulsómetro recibe las señales de pulso del transmisor de la correa pectoral en un alcance de 70 centímetros.

Sensores de la correa pectoral

La correa pectoral completa consta de dos partes: la correa pectoral propiamente dicha y la cinta tensora elástica. El lado interior de la correa pectoral (el que está en contacto con el cuerpo) dispone en la parte central de dos sensores rectangulares ranurados. Ambos sensores registran la frecuencia cardíaca con la exactitud de un ECG y la transmiten hacia el pulsómetro.

PUESTA EN OPERACIÓN

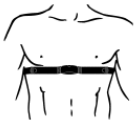
Colocación del pulsómetro

El pulsómetro puede llevarse como un reloj pulsera.

Activar el pulsómetro desde el modo de ahorro de energía

Puede activar el pulsómetro accionando cualquiera de los botones. Si el pulsómetro no recibe señal alguna durante unos 5 minutos, éste pasará al modo de ahorro de energía. En este caso, sólo mostrará la hora actual. Para volver a activar el pulsómetro, presione cualquier botón.

Colocación de la correa pectoral



- Sujete la correa pectoral a la correa tensora elástica. Ajuste la longitud de la correa de manera que quede bien colocada, ni demasiado floja ni demasiado apretada. Coloque la correa alrededor del pecho de modo que el logotipo quede hacia el exterior y en su posición correcta directamente sobre el esternón. Si se trata de un hombre, la correa pectoral debe quedar colocada directamente bajo los músculos pectorales; si se trata de una mujer, debe quedar colocada directamente bajo los pechos.

- Como es imposible establecer inmediatamente un contacto óptimo entre la piel y los sensores del pulso, puede que pase algún tiempo hasta que el pulso se mida y visualice. En caso necesario, modifique la posición del transmisor hasta establecer un contacto óptimo. En la mayoría de los casos, el sudor producido bajo la correa pectoral es suficiente para establecer un buen contacto. No obstante, también puede humedecer los puntos de contacto del lado interior de dicha correa. Para ello, separe un poco la correa pectoral de la piel y humedezca levemente ambos sensores con saliva, agua o gel del que se usa para los ECGs (a la venta en farmacias). El contacto entre la piel y la correa pectoral no debe interrumpirse, ni siquiera durante movimientos intensos del tórax, como son los de respiración profunda. Una cantidad excesiva de vello en el pecho puede dificultar, o incluso impedir, el contacto con el sensor.

- Colóquese la correa pectoral unos pocos minutos antes de la partida para precalentarlo a la temperatura del cuerpo y establecer así un contacto óptimo.

MANEJO GENERAL DEL PULSÓMETRO

Botones del pulsómetro

1	START/STOP	Inicia y detiene funciones y ajusta valores. Si se mantiene pulsado, acelera la introducción de datos.
2	OPTION/SET	Cambia entre las diferentes funciones dentro de un menú y confirma los ajustes.
3	MENU	Cambia entre los diversos menús.
4	/	Si se pulsa brevemente, la pantalla se ilumina durante 5 segundos. Si se pulsa durante más tiempo, se activa/desactiva la alarma acústica cuando se abandona la zona de entrenamiento.

Pantalla

1 Línea superior

2 Línea central

3 Línea inferior

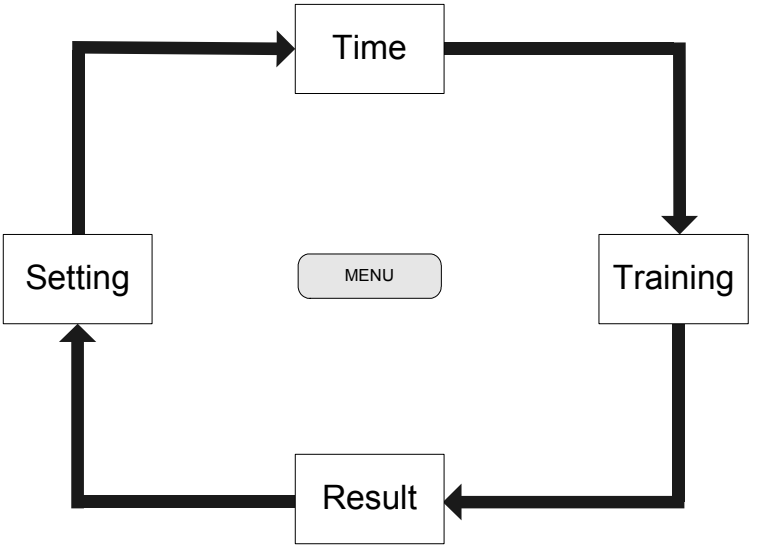
4 **Símbolos**

- Despertador activado.
- La frecuencia cardíaca se está recibiendo.
- ▲ Se ha alcanzado un nivel superior a la zona de entrenamiento..
- ▼ Se ha alcanzado un nivel inferior a la zona de entrenamiento.
- La alarma acústica de abandono de la zona de entrenamiento está activada.

El índice de abreviaturas que se incluye al final de estas instrucciones de uso contiene una explicación de las abreviaturas usadas en la pantalla.

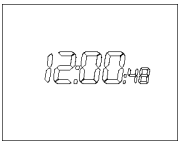
Menús

Para acceder a los diversos menús use el botón MENU.



Modo de ahorro de energía

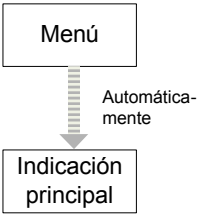
Si el pulsómetro no recibe señal alguna durante unos 5 minutos, éste pasará al modo de ahorro de energía. En este caso, sólo mostrará la hora actual. Para volver a activar el pulsómetro, presione cualquier botón.



Indicación principal

Cada vez que se cambia de menú, en primer lugar se muestra el nombre del menú y, después, el pulsómetro pasa automáticamente a la indicación principal del menú activo.

Desde aquí debe seleccionar un submenú, o bien iniciar funciones directamente.



Visión general de los menús

Menú	Significado	Véase descripción en el capítulo…
Time	Hora	"Ajuste de la hora"
Training	Entrenamiento	"Registro de entrenamiento"
Result	Resultado	"Resultados":
Setting	Ajustes	"Ajustes básicos"

AJUSTES BÁSICOS

Vista general

El menú **Setting** permite realizar las siguientes actividades:

- Introducir sus datos personales (user). A partir de estos datos, el pulsómetro calculará su consumo de calorías y su combustión de grasa durante el entrenamiento.
- Ajustar su zona de entrenamiento (Limits). En el capítulo "Informaciones generales sobre el entrenamiento" encontrará explicaciones sobre cómo ajustar las zonas de entrenamiento. Su pulsómetro emite una alarma acústica y visual durante su entrenamiento si se abandona dicha zona.
- Cambiar las unidades de medición (Units) para la estatura y para el peso.

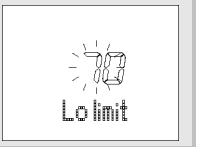
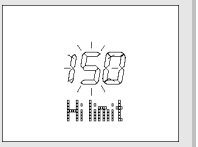
Tan pronto como accede al menú **Setting**, el pulsómetro pasa automáticamente a la indicación principal, que muestra **User**.

Introducir los datos personales

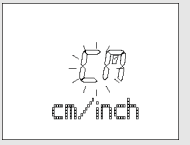
MENU	Acceda al menú **Setting**.	
START/STOP	Aparece **Gender**. START/STOP Seleccione **M**, si es usted hombre. Seleccione **F**, si es usted mujer.	
OPTION/SET	Aparece **Weight**. START/STOP Defina su peso (20-227 kg o bien 44-499 libras).	
OPTION/SET	Aparece **Height**. START/STOP Defina su estatura (80-227 cm o bien 2,66"-7,6" pies).	
OPTION/SET	Regreso a la indicación **User**.	

Ajustar la zona de entrenamiento

Para ajustar los límites superior e inferior individuales para su pulso, proceda tal como se describe a continuación.

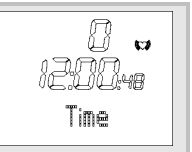
MENU	Acceda al menú **Setting**.	
OPTION/SET	Aparece **Limits**.	
START/STOP	Aparece **Lo limit**. START/STOP Ajuste el límite inferior de su zona de entrenamiento (40-238).	
OPTION/SET	Aparece **Hi limit**. START/STOP Ajuste el límite superior (41-239).	
OPTION/SET	Regreso a la indicación **Limits**.	

Ajustar unidades

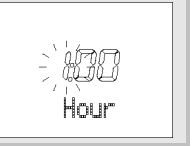
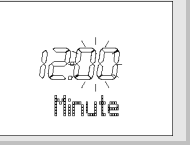
MENU	Acceda al menú **Setting**.	
OPTION/SET	Aparece **Limits**.	
OPTION/SET	Aparece **Units**.	
START/STOP	Aparece **kg/lb**. La unidad de peso parpadea. START/STOP Cambie entre las diferentes unidades.	
OPTION/SET	Aparece **cm/inch**. La unidad de medición de la estatura parpadea. START/STOP Cambie entre las diferentes unidades.	
OPTION/SET	Regreso a la indicación **Units**.	

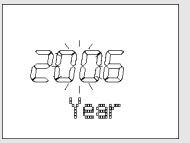
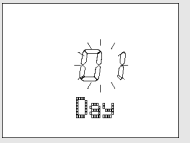
AJUSTE DE LA HORA

Visión general

El menú **Time** permite realizar las siguientes actividades: ■ Ajustar la hora y la fecha. ■ Ajustar el despertador.	
Tan pronto como accede al menú **Time**, el pulsómetro pasa automáticamente a la indicación principal, que muestra el día de la semana y la fecha. En la ilustración: **Fri 12.04** (Viernes, 12 de abril).	

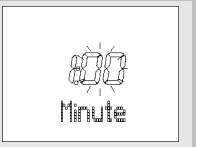
Ajustar la hora y fecha

MENU	Acceda al menú **Time**.	
START/STOP 5 seg.	Aparece brevemente **Set Time**. Aparece **Hour**. El valor de la hora parpadea. START/STOP Ajuste las horas (0-24).	
OPTION/SET	Aparece **Minute**. El valor de los minutos parpadea. START/STOP Ajuste los minutos (0-59).	

OPTION/SET	Aparece **Year**. El valor del año parpadea. START/STOP Ajuste el año. El calendario llega hasta el año 2020.	
OPTION/SET	Aparece **Month**. El valor del mes parpadea. START/STOP Ajuste el mes (1-12).	
OPTION/SET	Aparece **Day**. El valor del día parpadea. START/STOP Ajuste el día (1-31).	
OPTION/SET	Regreso a la indicación principal.	

Ajustar el despertador

Para desconectar el despertador, pulse cualquiera de los botones. Al día siguiente, el sistema le volverá a despertar a la misma hora.

MENU	Acceda al menú **Time**.	
OPTION/SET	Aparece **Alarm**.	
START/STOP 5 seg.	Aparece brevemente **Set Alarm**. Aparece **On Alarm**. START/STOP Desconecta (Off) y conecta (On) de forma alterna el despertador.	
OPTION/SET	Aparece **Hour**. El valor de la hora parpadea. START/STOP Ajuste la hora.	
OPTION/SET	Aparece **Minute**. El valor de los minutos parpadea. START/STOP Ajuste el minuto.	
OPTION/SET	Regreso a la indicación principal.	

REGISTRO DEL ENTRENAMIENTO

Visión general

El menú **Training** permite realizar las siguientes actividades:

- Cronometrar los tiempos y registrar con ellos su entrenamiento.
- Restablecer el registro a cero (Reset).

Tan pronto como accede al menú **Training**, el pulsómetro pasa automáticamente a la indicación principal, que muestra en la línea central el tiempo de entrenamiento registrado hasta ahora (después de un reinicio: 00:00:00) y en la línea inferior muestra **Start**.

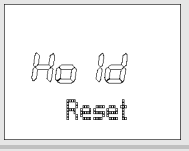
Información útil sobre los registros

- Tan pronto como se inicia el registro, el pulsómetro comienza a registrar sus datos de entrenamiento. Los datos de entrenamiento pueden mostrarse en el menú **Result**.
- El pulsómetro registra sus datos de entrenamiento de forma continua hasta que se restablece a cero. Esto también se aplica incluso si no comienza un nuevo entrenamiento hasta el día siguiente. Esta contabilización continua del tiempo también permite interrumpir su entrenamiento en cualquier momento.
- Si desea comenzar un nuevo registro, debe restablecer a cero el registro actual. La memoria de su pulsómetro tiene capacidad para registrar un total de 100 horas.

Cronometrar tiempos de marcha

MENU	Acceda al menú **Training**. Si ya ha cronometrado un tiempo de marcha, en la línea central aparece el tiempo de entrenamiento registrado.	
START/STOP	Inicie el registro. Aparece **Run**. El tiempo sigue corriendo en el segundo plano, incluso si durante el registro se accede a otro menú.	
START/STOP	Detenga el registro. Aparece **Stop**. Puede parar y reanudar sus registros en cualquier momento pulsando el botón START/STOP.	

Restablecer el registro a cero (reset)

	Está en el menú **Training**. En estos momentos no se registra entrenamiento alguno. Aparece **Stop**.	
START/STOP 5 seg.	Restablezca el registro a cero. (Reset) Aparece **Hold Reset**.	
	La indicación regresa automáticamente a la indicación principal.	

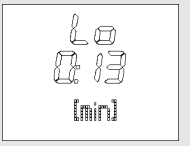
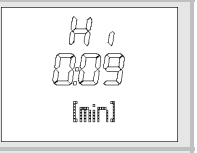
RESULTADOS

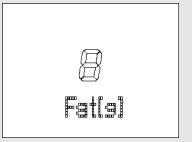
Visión general

El menú **Result** permite realizar las siguientes actividades: ■ Visualizar sus datos de entrenamiento: frecuencia cardíaca media y máxima, tiempos dentro y fuera de la zona de entrenamiento, así como consumo de calorías y combustión de grasa.	
Tan pronto como accede al menú **Result**, el pulsómetro pasa automáticamente a la indicación principal, Ésta muestra **bPM AVG**.	

Visualizar datos de entrenamiento

MENU	Acceda al menú **Result**.. Aparece **bPM AVG** (frecuencia cardíaca media de entrenamiento).	
OPTION/SET	Aparece **HRmax** (frecuencia cardíaca máxima de entrenamiento).	

OPTION/SET	Aparece **In [min]** (tiempo dentro de la zona de entrenamiento).	
OPTION/SET	Aparece **Lo [min]** (tiempo por debajo la zona de entrenamiento).	
OPTION/SET	Aparece **Hi [min]** (tiempo por encima la zona de entrenamiento).	
OPTION/SET	Aparece **[kcal]** (el consumo total de calorías durante el registro de su entrenamiento). Las bases para la indicación del consumo de calorías y de la combustión de grasa son: ■ Datos personales (ajustes básicos) ■ El tiempo y frecuencia cardíaca medidos durante el entrenamiento. El cálculo se realiza basándose en un jogging a velocidad media.	

OPTION/SET	Aparece **Fat[g]** (combustión de grasa durante el registro completo de su entrenamiento).	
OPTION/SET	Regreso a la indicación principal.	

DATOS TÉCNICOS Y PILAS

Pulsómetro	Hermético al agua hasta 30 m (puede utilizarse cuando llueve)
Correa pectoral	Hermética al agua (apropiada para nadar)
Pila del pulsómetro	Pila de litio de 3V, tipo CR2032
Pila de la correa pectoral	Pila de litio de 3V, tipo CR2032

Cambio de las pilas

La pila del pulsómetro deberá ser cambiada exclusivamente en un establecimiento especializado (cualquier taller de relojería) o en una de las direcciones de servicio técnico indicadas en este manual. De lo contrario, la garantía quedará anulada.

El cambio de la pila de la correa pectoral puede ser efectuado por el propio usuario. El compartimento de la pila está en el lado interior. Para abrir el compartimento, utilice una moneda o la pila de litio que vaya a colocar. El polo positivo de la pila debe quedar hacia arriba. Cierre cuidadosamente el compartimento de la pila.

Las pilas gastadas no deben ser desechadas en la basura doméstica. Entregue las pilas gastadas en un establecimiento especializado en equipos eléctricos o bien en el punto de recogida local de materias de valor. El usuario está obligado por ley a eliminar correctamente las pilas. Indicación: Los siguientes símbolos se encuentran en las pilas que contienen substancias tóxicas: Pb = esta pila contiene plomo, Cd = esta pila contiene cadmio, Hg = esta pila contiene mercurio.

Averías e interferencias

El pulsómetro incorpora un receptor para las señales del transmisor de la correa pectoral. Sin embargo, durante su uso puede ocurrir que el pulsómetro reciba también otras señales que no sean las de la correa pectoral.

¿Cómo se reconocen las averías?

Las averías se reconocen porque el pulsómetro indica valores no reales. Si su pulso normal es de 130 lmp y repentinamente indica 200, significa que se ha producido una avería temporal. Tan pronto como se aleje de la fuente de interferencia, el pulsómetro volverá a indicar automáticamente los valores correctos. Tenga en cuenta que los valores incorrectos pueden introducirse en las indicaciones de resultados de entrenamiento y afectar ligeramente a los valores totales.

¿Cuáles son las causas típicas de las averías?

En algunas situaciones pueden producirse interferencias electromagnéticas por la influencia de campos magnéticos cercanos. Para evitarlas, manténgase a una mayor distancia de estas fuentes.

- Mástil de línea de alta tensión cercano
- Durante el paso por los puntos de control de los aeropuertos
- En la cercanía de catenarias (tranvías)
- En la cercanía de semáforos, televisores, automotores, ordenadores de bicicleta
- En la cercanía de equipos de gimnasia
- En la cercanía de teléfonos móviles

Interferencias debidas a otros aparatos medidores de la frecuencia cardíaca

El pulsómetro, en su calidad de receptor de señales de transmisores, tales como de otros pulsómetros, puede reaccionar dentro de un radio de un metro. Esto puede provocar mediciones incorrectas, sobre todo durante el entrenamiento en grupos. Por ejemplo, si hace jogging al lado de otra persona, es conveniente que se ponga el pulsómetro en la otra muñeca o bien que mantenga una distancia mayor respecto a ella.

LISTA DE ABREVIATURAS

Abreviaturas usadas en la pantalla, en orden alfabético:

Abreviatura	Inglés	Español
Alarm		Alarma
AVG	Average	Frecuencia cardíaca media de entrenamiento
BPM	Beats Per Minute	Latidos del corazón por minuto
bPM AVG	Average Heart Rate in Beat Per Minute	Frecuencia cardíaca media de entrenamiento, latidos por minuto
bPM Hrmax	Maximal Heart Rate in Beat Per Minute	Frecuencia cardíaca máxima de entrenamiento, latidos por minuto
cm/inch		Centímetros/Pulgada
Day		Día
f	female	femenino
Fat[g]		Grasa en gramos
Fri	Friday	Viernes
Gender		Sexo
Height		Estatura
Hi	High	Tiempo por encima de la zona de entrenamiento
Hi limit	High Limit	Límite superior de entrenamiento
Hour		Hora
HR	Heart Rate	Frecuencia cardíaca
HRmax		Frecuencia cardíaca máxima de entrenamiento
In	In Zone	Tiempo dentro de la zona de entrenamiento
[Kcal]		Consumo de calorías en Kcal
kg		Kilogramo
kg/lb		Kilogramos/libras
Limits		Límites de entrenamiento

Abreviatura	Inglés	Español
Lo	Low	Tiempo por debajo de la zona de entrenamiento
Lo limit	Low Limit	Límite inferior de entrenamiento
m	male	masculino
Minute		Minuto
[min]	Minute	Minuto
Mon	Monday	Lunes
Month		Mes
Reset		Restablecer valores a cero
Result		Resultado
Run		Midiendo el tiempo de marcha
Sat	Saturday	Sábado
Setting		Ajustes (menú)
SEt		Ajuste
Start		Inicio
Stop		Parada
Sun	Sunday	Domingo
Time		Tiempo (menú)
Thu	Thursday	Jueves
Training		Entrenamiento (menú)
Tue	Tuesday	Martes
Units		Unidades
User		Usuario
Wed	Wednesday	Miércoles
Weight		Peso
Year		Año

ÍNDICE

A

Accesorios 4
Ajustar el despertador 20
Ajustar la fecha 18
Ajustar la hora y fecha 18
Ajustar la zona de entrenamiento 16
Ajustar unidades 17
Ajuste de la hora 18
Ajustes básicos 14
Averías e interferencias 28

B

Botones 10

C

Cronometrar tiempos de marcha 22
Cronómetro 22
Cuidado 4

D

Datos técnicos 27
Despertador 11

E

Eliminación 4
Entrenamiento (menú) 13

I

Indicación principal 13
Instrucciones 3

L

Limpieza 4
Lista de abreviaturas 30

M

marcapasos cardíaco 3
Menús 12
Modo de ahorro de energía 12

P

Pantalla 11
Pilas 27
Principios de medición de los aparatos 8
Puesta en operación 8

R

Registro 21
Registro del entrenamiento 21
Reparación 4
Reset 23
Restablecer el cronómetro a cero 23
Restablecer el registro a cero 23
Result (menú) 13
Resultados 24

S

Setting (menú) 13
Símbolo 11
Software 21

T

Time (menú) 13
Training 5
Transmisión de señales de los aparatos 8

U

Uso previsto 3

V

Visualizar datos de entrenamiento 24
Volumen de suministro 2

beurer Pulsómetro de frecuencia cardíaca

754.641-0506 Salvo errores y modificaciones

CE

Beurer GmbH & Co. KG, Söflinger Str. 218, 89077 Ulm, Germany
www.beurer.de, Tel: (0049) 0731-3989144, Fax: (0049) 0731-3989255, kd@beurer.de